



### Informationen zum Leistungsfach Sport

**Praxis:** 2 Wochenstunden

- 2 Halbjahre **Leichtathletik**, in denen jeweils folgende Leistungen erbracht werden müssen:

- Je **eine** Leistung aus **drei der vier folgenden Bereiche**:
  - (1) 100 m oder 100/110 m Hürden
  - (2) Kugelstoß, Speerwurf oder Schleuderball (nur Mädchen)
  - (3) Weitsprung oder Hochsprung
  - (4) 800 m oder 3000 m

**Leistungstabellen siehe nächste Seite!**

Aus den Bereichen 1 bis 3 kann auf Wunsch **eine** Leistung durch die Demonstration einer Technik ersetzt werden.

- Sportartspezifischer Theorietest (kleiner Leistungsnachweis)  
*Gewichtung Praxis zu Theorietest = 2:1*

- 2 Halbjahre **Volleyball**, in denen jeweils folgende Leistungen erbracht werden müssen:

- Eine komplexe spielnahe technisch-taktische Übungsform
- Spiel (ggf. auch in reduzierter Mannschaftsstärke)
- Sportartspezifischer Theorietest (kleiner Leistungsnachweis)  
*Gewichtung Praxis zu Theorietest = 2:1*

- **Abiturprüfung**

- **Leichtathletik:** Wie oben – jedoch nur Praxis, kein Theorietest!  
Die erforderliche Leistung im Abitur entspricht dem 2. AA auf der Leistungstabelle!
- **Volleyball:** Wie oben – jedoch nur Praxis, kein Theorietest!

### Leichtathletik Schülerinnen

1. AA	2. AA	100 m ab  (s)	800 m ab  (min:s)	3 000 m ab  (min:s)	100 m Hürden ab  (s)	Weit- sprung ab  (m)	Hoch- sprung ab  (m)	Kugel- stoß 4 kg ab  (m)	Speer- wurf 600 g ab  (m)	Schleu- derball 1 kg ab  (m)
-	15	13,9	2:57	14:50	18,3	4,33	1,40	8,24	25,50	35,70
15	14	14,0	3:02	15:15	18,6	4,27	1,38	8,09	24,80	34,92
14	13	14,1	3:07	15:41	19,0	4,20	1,36	7,94	24,06	34,10
13	12	14,3	3:13	16:08	19,4	4,12	1,34	7,79	23,29	33,23
12	11	14,5	3:19	16:35	19,8	4,03	1,32	7,64	22,48	32,30
11	10	14,7	3:26	17:03	20,2	3,93	1,30	7,43	21,63	31,31
10	9	14,9	3:33	17:33	20,6	3,82	1,28	7,21	20,75	30,27
9	8	15,2	3:40	18:03	21,1	3,70	1,25	6,98	19,82	29,16
8	7	15,5	3:48	18:34	21,6	3,58	1,23	6,73	18,85	27,98
7	6	15,8	3:56	19:06	22,1	3,45	1,21	6,47	17,83	26,73
6	5	16,1	4:04	19:39	22,6	3,32	1,18	6,19	16,76	25,40
5	4	16,4	4:14	20:13	23,1	3,18	1,15	5,89	15,64	23,99
4	3	16,7	4:24	20:48	23,7	3,03	1,13	5,58	14,47	22,49
3	2	17,0	4:34	21:25	24,3	2,88	1,10	5,24	13,25	20,90
2	1	17,4	4:45	22:02	24,9	2,72	1,07	4,88	11,96	19,21
1	-	17,8	4:56	22:41	25,5	2,55	1,04	4,50	10,62	17,42

### Leichtathletik Schüler

1. AA	2. AA	100 m ab  (s)	800 m ab  (min:s)	3 000 m ab  (min:s)	110 m Hürden ab  (s)	Weit- sprung ab  (m)	Hoch- sprung ab  (m)	Kugel- stoß 6 kg ab  (m)	Speer- wurf 800 g ab  (m)
-	15	12,5	2:25	11:09	17,2	5,47	1,63	9,61	35,10
15	14	12,6	2:27	11:26	17,6	5,40	1,61	9,39	34,40
14	13	12,7	2:29	11:44	18,0	5,33	1,59	9,16	33,60
13	12	12,8	2:31	12:02	18,4	5,25	1,57	8,93	32,60
12	11	12,9	2:34	12:20	18,9	5,17	1,55	8,70	31,60
11	10	13,1	2:37	12:39	19,4	5,02	1,52	8,42	30,20
10	9	13,3	2:40	12:59	19,9	4,87	1,49	8,12	28,80
9	8	13,5	2:44	13:19	20,4	4,72	1,46	7,81	27,30
8	7	13,7	2:48	13:40	21,0	4,55	1,42	7,49	25,80
7	6	14,0	2:52	14:01	21,6	4,39	1,38	7,15	24,10
6	5	14,3	2:56	14:23	22,2	4,21	1,35	6,80	22,44
5	4	14,6	3:00	14:46	22,9	4,03	1,30	6,43	20,70
4	3	14,9	3:06	15:09	23,6	3,84	1,25	6,05	18,80
3	2	15,2	3:12	15:33	24,3	3,64	1,21	5,64	16,90
2	1	15,5	3:20	15:58	25,0	3,44	1,15	5,22	14,90
1	-	15,8	3:28	16:23	25,8	3,23	1,10	4,79	12,70

## **Sporttheorie: 2 Wochenstunden**

Um einen Überblick darüber zu geben, werden im Folgenden die wichtigsten Inhalte aufgeführt:

### • **Trainingslehre:**

- Biologische Gesetzmäßigkeiten, Zielsetzungen und Merkmale sportlichen Trainings (Adaptation, Superkompensation, Reizstufenregel, Belastungskomponenten, Trainingsprinzipien)
- Passiver Bewegungsapparat (Skelett und allgemeiner Gelenkaufbau, Knochen, Knorpel, Sehnen und Bänder)
- Aktiver Bewegungsapparat (Muskelgewebe, Muskelkontraktion, Energiestoffwechsel)
- Herz-Kreislaufsystem (Anatomie des Herzens, Arbeitsphasen, Blutdruck, arterielles u. venöses Gefäßsystem, Zusammensetzung und Funktion des Blutes)
- Atmungssystem (obere u. untere Atemwege, Lunge, Regulation der Atmung)
- Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen (Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Schnelligkeit)

### • **Bewegungslehre:**

- Biomechanik und Analyse sportlicher Bewegungen
- Motorisches Lernen (Lernmodelle)
- Nervensystem (afferente u. efferente Leitungsbahnen, Analysatoren, Abstufung von Kontraktionskraft, motorische Einheit)
- Koordinative Fähigkeiten
- Bewegungsmerkmale
- Biomechanische Prinzipien
- Technik und Taktik

### • **Sport und Gesundheit**

- Gesundheitsmodelle (Risikofaktoren, Salutogenese-Modell)
- Gesundheitsorientierter Sport (Training, Verletzungsprophylaxe, Auf- und Abwärmen)
- Ernährung (Zusammensetzung und Energiegehalt von Nahrungsmitteln, Grund- und Leistungsumsatz)
- Doping

### • **Psychologische, soziale und gesellschaftliche Aspekte des Sports:**

- Motivation und Sinnperspektiven
- Emotion, Aggression
- Organisationsformen des Sports (Vereins-, Freizeitsport)
- Bildung, Erziehung und Sozialverhalten
- Medien und Kommerzialisierung
- Umwelt und Sport

Pro Halbjahr wird **eine Klausur** geschrieben, zudem müssen mindestens **zwei kleine Leistungsnachweise** erbracht werden (z.B. Kurzarbeit, Rechenschaftsablage, Unterrichtsbeitrag...).

In der Sporttheorie kann die **Abiturprüfung** entweder **schriftlich oder mündlich** abgelegt werden.

Sowohl bei den Halbjahresleistungen als auch bei der Abiturprüfung gilt: **Praxis zu Sporttheorie = 1:1!**